

Что вам необходимо знать (COVID-19)

1. Что это такое?

Коронавирусная болезнь 2019 или COVID-19 – это новый тип респираторной инфекции, похожий на грипп. Чтобы остановить распространение COVID-19, мы рекомендуем вам узнать больше о том, как защитить себя и других.

2. Как это распространяется?

- Через воздушно-капельные частицы, образующиеся, когда зараженный человек кашляет или чихает
- Через близкий личный контакт, например, при уходе за зараженным человеком

3. Каковы симптомы?

- Кашель, высокая температура, затрудненное дыхание
- Большинство людей, зараженных COVID-19, имеют легкие симптомы, и они могут выздороветь самостоятельно. Однако, для пожилых людей, беременных или людей с ослабленным иммунитетом, или с другими проблемами со здоровьем, высок риск более серьезных заболеваний.

4. Как я могу защитить себя и других людей?

- Если вы старше 65 лет, или у вас есть серьезные проблемы со здоровьем, рекомендуем вам оставаться в приюте до окончания вспышки. В приютах есть службы, которые могут помочь защитить вас от серьезных болезней.
- Избегайте близких контактов с больными людьми.
- Старайтесь держаться от других людей на расстоянии примерно 6 футов во время этой вспышки.
- Избегайте скопления людей, если вам 65 лет и старше или у вас есть серьезные проблемы со здоровьем.
- Мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд или используйте дезинфицирующее средство для рук с содержанием спирта не менее 60%.
- Избегайте прикосновений к своим глазам, носу и рту.
- Прикрывайтесь во время кашля или чихания салфеткой, и сразу же выбрасывайте ее в мусорное ведро. Если у вас нет салфетки, прикрывайтесь рукавом одежды (не руками).
- Не делитесь напитками, едой, трубками или сигаретами с другими людьми. Избегайте совместного использования одеял и постельного белья.
- Если вы находитесь в небольшом помещении еще с кем-то, вам рекомендуется спать так, чтобы ваши головы находились на противоположных концах, а не рядом друг с другом.
- Старайтесь очищать поверхности и предметы, к которым часто прикасаются, с помощью бытовых чистящих средств или спиртовых салфеток.

5. Что мне делать, если у меня симптомы COVID-19?

- Избегайте близких контактов с другими людьми, когда вы больны.
- Если вы находитесь в приюте или в другом учреждении, сообщите персоналу о своих симптомах, чтобы они могли вам помочь оставаться в безопасности.
- Используйте маску для лица, только в том случае, если вы больны или получили инструкции. Если вы чувствуете себя плохо и беспокоитесь по поводу своих симптомов, позвоните своему врачу, прежде чем идти в клинику, чтобы спросить его совета. Если у вас нет постоянного врача, позвоните по номеру 211.
- Поговорите со своим врачом о том, как вам разработать план по нахождению в безопасности на улице или в приюте. Свяжитесь с вашими друзьями, социальным работником, куратором/ патронажным работником, чтобы разработать план действий по уходу за собой, пока вы себя чувствуете больным.
- Если у вас тяжелые симптомы, такие как затрудненное дыхание или рвота, позвоните в 911 или сразу же отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи.

6. Как я могу подготовиться?

- Держите информацию о вашем враче под рукой
- Сделайте прививку от гриппа
- Если можете, запаситесь достаточным количеством лекарств и предметов первой необходимости
- Получайте информацию от проверенных источников
- Свяжитесь с вашими службами поддержки во время этого сложного периода. Заботьтесь о себе и друг о друге, знайте, где и как получить помощь.

Это сложившаяся и быстро развивающаяся ситуация. Команды помощи, кураторы и Департамент общественного здравоохранения предоставят вам дополнительную информацию и обновленные руководства по мере их поступления. Позвоните 211 для получения более подробной информации.